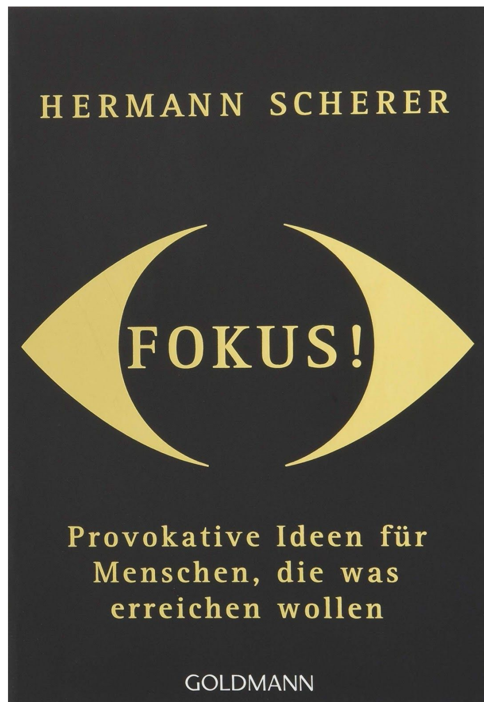
BlinkistDE

# Fokus!

Provokative Ideen für Menschen, die was erreichen wollen
*Von Hermann Scherer*




Buch (Komplettfassung)

**Worum geht's**

Warum tun wir eigentlich so selten das, wofür wir im Leben angetreten sind? Weil wir den Fokus verlieren! Anstatt den Mount Everest zu erklimmen, den Mars zu besiedeln und das schönste Musikstück der Welt zu komponieren, verbringen wir unsere Tage noch immer damit, die Blumen zu gießen, die Steuererklärung fertig zu machen und den Bus zu verpassen. Fokus! (2016) zeigt dir, wie du zurück auf die Spur findest und Großes erreichst.

**Wer diese Blinks lesen sollte**

Jeder, der in seinem Leben richtig durchstarten möchte
Jeder, der beim Erreichen seiner Ziele oft abgelenkt ist
Jeder, der keine Lust mehr auf Mittelmäßigkeit und Durchschnitt hat

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

**Wer das Buch geschrieben hat**

Hermann Scherer ist ein deutscher Autor, Vortragsredner und Coach. Er leitet die Scherer-Academy, die Menschen dabei hilft, ihre Ziele zu verwirklichen und hat bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht, von denen einige zu Bestsellern wurden – bei uns kannst du unter anderem auch die Blinks zu seinem Buch Glückskinder (2011) lesen.

Original: Fokus! © 2016 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main/New York

**Was drin ist für dich: Der Fokus, den du brauchst, um das Beste aus deinem Leben zu machen.**

Stell dir einmal vor, jeder von uns verbringt fünf Minuten am Tag damit, jemandem hinterherzuschauen, der ihm oder ihr gefällt. Das ist nicht viel und kein Drama, oder? Auf ganz Deutschland hochgerechnet wäre das aber viel Arbeitszeit und unsere Wirtschaft würde durch diese Angewohnheit 20 Milliarden Euro pro Jahr verlieren. Es kommt also durchaus auf die Kleinigkeiten an, von denen wir alle uns ständig von unserem Ziel ablenken lassen. Denn sie summieren sich, und am Ende stellst du fest, dass du im Leben ziemlich vielen gutaussehenden Menschen nachgeguckt und ziemlich viel Schokolade gegessen hast, aber kaum eines deiner Ziele erreicht hast.

Wie kannst du dich auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist, deinen Fokus behalten und im Leben Großes erreichen? Lies die Blinks zu Fokus! und finde es heraus.

In diesen Blinks lernst außerdem,

warum du auch ins Büro solltest, wenn du auf dem Weg dorthin einen Autounfall hast,
an was du denken wirst, wenn du das nächste Mal ein halbvolles Glas Senf wegwirfst, und
warum du dir Ohrlöcher nur noch von Goofy stechen lassen solltest.

**Eine langfristige Strategie ist wichtiger als schnelle Erfolge.**

Auf dem Weg zum Erfolg und unserem großen Ziel werden wir immer wieder abgelenkt – oftmals von Quick-Wins, also schnellen Gewinnen.

Wir Menschen stehen einfach auf schnelle Erfolge, obwohl wir damit langfristig mehr Arbeit haben. Der kurze Genuss blendet uns oft so, dass wir die langfristigen Folgen ganz aus den Augen verlieren. Ein profanes Beispiel aus dem Leben des Autors ist Schokolade: Er isst gerne mal einen Schokoriegel, regt sich dann aber fürchterlich über die damit verbundenen Folgen auf: so ein kurzes und wenig nachhaltiges Vergnügen für so viel Fett, das sich jahrelang hartnäckig an seine Hüften krallt. Es dauert fünf Sekunden, einen dieser Riegel zu essen, die entsprechenden Kalorien wieder loszuwerden kostet allerdings 14 Minuten schwere Hausarbeit.

Ein anderes Beispiel für unsere Tendenz zu Quick-Wins sind die zahllosen Newsletter, die bei den meisten Menschen regelmäßig ins Postfach flattern. Anstatt die 20 Sekunden zu

investieren, sie abzubestellen, löschen wir sie lieber direkt – und das 52 Mal im Jahr, Jahr für Jahr, jeden einzelnen Newsletter.

Wenn du dich auf deinen Erfolg konzentrieren willst, solltest du auf Quick-Wins verzichten, dir ihre Opportunitätskosten klar machen und dich stattdessen für eine langfristige Strategie entscheiden. Die Opportunitätskosten sind die wahren Kosten einer Handlung: Ein Riegel Schokolade kostet nicht nur ein paar Cent, sondern große Mühe, ihn wieder von den Hüften zu bekommen und im schlimmsten Fall auch noch ein Stück von deiner Selbstachtung.

Anstatt dich am gerade aktuellen Geldbedarf oder deiner Lust auf Schokolade zu orientieren, solltest du deinen Fokus auf die längerfristigen Folgen legen und in deine Zukunft investieren. Ein Angestelltenverhältnis ist z.B. meistens ein Quick-Win: Du bekommst schnell dein erstes Gehalt, Sicherheit, Krankenversicherung und eine Aufgabe zum Abhaken. Langfristig kannst du dich jedoch kaum weiterentwickeln. Wer auf die Quick-Wins verzichtet und sich langfristig orientiert, wird daher meist selbstständig oder Unternehmer.

Also verabschiede dich lieber von der schnellen Befriedigung deiner Bedürfnisse und richte deinen Fokus auf langfristige Ziele. Wie das gelingt, erfährst du in den nächsten Blinks.

**Verfolge deine Ziele mit Ehrgeiz, auch wenn es übertrieben wirkt.**

Auch ohne Quick-Wins ist uns meistens jedes Hindernis recht, um unseren eigentlichen Plan aufzugeben. Dass wir uns so leicht ablenken lassen, bringt uns jedoch von unseren Zielen ab und schadet unserem Selbstbewusstsein. Sobald du einen Plan hast, solltest du daher alles daran setzen, ihn in die Realität umzusetzen.

Genau so machte es auch Hermann Scherer, als er auf dem Weg zu einem Vortrag einen dramatischen Autounfall mit Totalschaden hatte. Sobald der ADAC seinen Wagen abgeschleppt hatte, nahm er sich einen Mietwagen und kam noch pünktlich zu seinem Vortrag. Als er den Teilnehmern von dem Unfall erzählte, waren sie sich alle einig, dass sie nach so einem Tagesstart (und mit so einer Ausrede!) niemals ins Büro gekommen wären.

Wer sich etwas vornimmt, schließt einen Vertrag mit sich selbst. Und wenn du diesen dann nicht einhältst, verrätst du dich selbst und zerstörst damit dein Selbstvertrauen. Das wiederum führt dazu, dass du deine Selbstwirksamkeitsüberzeugung verlierst: Du denkst irgendwann, dass du in dieser Welt sowieso nichts bewirken kannst.

Wer alles tut, um sein Ziel zu erreichen, erscheint in den Augen der meisten etwas merkwürdig – ist aber fast immer enorm erfolgreich. Es gibt einige Vorbilder, die dir zeigen, wie Commitment, das ziemlich schrullig wirken kann, zum besten Ergebnis führt. Nehmen wir als Beispiel das Hotel Sonnenalp im Allgäu. Dort ist alles perfekt, vom Lächeln der Angestellten bis hin zum Kaufmannsladen im Kinderparadies. Der Trick: Es gibt für alles eine Checkliste – bis zum letzten Apfel im Kaufmannsladen wird alles nach einem genauen Plan eingeräumt und durchgeführt, mit dem perfekten Ergebnis und begeisterten Kunden. Übertrieben? Vielleicht, wenn du es am Durchschnitt misst. Aber warum solltest du das tun?

Also pfeif drauf, was die anderen von dir denken, und verfolge dein eigenes Ziel, anstatt bei der ersten Schwierigkeit aufzugeben.

**Nimm Probleme wahr und schaffe sie aus dem Weg, anstatt dich an sie zu gewöhnen.**

Klar ist es toll, ein Ziel zu haben. Aber irgendwie kommt immer etwas dazwischen und du bist immer noch kein Millionär! Das liegt wahrscheinlich daran, dass du jedes kleine Problem umschiffst, anstatt Lösungsansätze zu entwickeln.

Wir Menschen sind es gewohnt, Probleme zu ignorieren und um sie herum zu leben, und zwar in allen Bereichen unseres Alltags, sogar in unserem Kühlschrank. Senfgläser sind z.B. grundsätzlich zu groß, du verbrauchst 10% davon, danach schmort das Glas im Kühlschrank vor sich hin und du wirfst es nach zwei Jahren angeekelt weg. Nervig – aber trotzdem kaufst du das nächste Mal wieder das gleiche Glas Senf. Von diesem Verhalten profitieren Senfhersteller, die natürlich trotzdem für die 90% Restsenf bezahlt wurden.

Ein anderes banales Beispiel: Als die Tochter des Autors bei einem Juwelier Ohrlöcher bekam, war das ein riesiges Drama. Vor allem das zweite Loch, da sie beim ersten von dem Knall, dem Schmerz und dem Blut schon so erschrocken war. Die meisten Menschen denken in solchen Situationen: Das war sicherlich ein Problem, kann man aber nicht ändern. So ist das halt mit dem Ohrlöcher-Stechen.

Du solltest solche Probleme nicht achselzuckend ignorieren, sondern sie als Chancen sehen und sie aus der Welt räumen. Irgendwann wird ein Juwelier einen Mitarbeiter in ein Goofy-Kostüm stecken, bei dem sich die kleinen Kinder auf den Schoß setzen können, Goofy singt dann ein Lied mit ihnen, fasst ihnen gleichzeitig an beide Ohrläppchen, und zack schießen die in den großen Handschuhen eingebauten Pistolen zwei präzise Löcher. Sei dieser Juwelier! Oder sei einfach derjenige, der Senf im Supermarkt in kleineren Gläsern anbietet und so alle anderen genervten Senfwegschmeißer als Kunden gewinnt!

Du wächst an nichts mehr als an den Problemen deines Lebens, und im Nachhinein betrachtet sind sie oft das größte Geschenk – wenn du sie angehst und über sie hinauswächst, anstatt dich mit ihnen und damit mit der Mittelmäßigkeit deines Lebens zu arrangieren.

**Lass dich nicht von deinen Ängsten an deinem Erfolg hindern.**

Ein weiterer Gegner auf deinem Weg zum großartigen Leben ist die Angst. Fast alle Menschen lassen sich von Ängsten kleinhalten und trauen sich einfach nicht, ihren Traum zu leben.

Sicher hattest du auch schon einmal eine tolle Idee und hast sie einfach nicht verwirklicht, weil du Angst vor allen möglichen Risiken und Konsequenzen hattest. Vielleicht hättest du deinen Job und die damit verbundene Sicherheit aufgeben, dich in unangenehme Situationen begeben müssen und wärst dann am Ende auch noch gescheitert. Das ist für

viele Menschen die größte Angst und sie versuchen stattdessen, sich von ihren Ängsten abzulenken, manche sogar mithilfe von Alkohol. Das funktioniert auch oft, sie sind dann weniger ängstlich, aber leider auch weniger erfolgreich.

Aber was ist der Unterschied zwischen den Millionen Büromäuschen, die sich von ihrer Angst lähmen lassen und den paar Verrückten, die einfach über ihren Schatten springen und ein eigenes Plattenlabel gründen, Eiskunstlaufweltmeister werden oder als Einsiedler in eine Gebirgshütte ziehen, um dort ihren Traum zu verwirklichen?

Ganz einfach: Die erfolgreichen Ausnahmemenschen haben genauso viel Angst wie du und ich, aber sie lassen sich von dieser Angst nicht vorschreiben, wie sie zu handeln haben und ziehen ihr Ding einfach trotzdem durch. Der Autor hat wie viele Menschen riesige Angst davor, Fehler zu machen und fürchtet sich manchmal, dass seinen Kindern etwas zustoßen könnte. Trotzdem lässt er sich von seinen Ängsten nicht lähmen.

Erfolgreiche Menschen lernen, die Angst kurz beiseite zu wischen und trotzdem den nächsten Schritt zum Erfolg zu machen. Sie treten trotz Lampenfieber vor einem großen kritischen Publikum auf und gehen auch dann ins Fitnessstudio, wenn sie sich vor den mitleidigen Blicken der anderen in der Umkleidekabine fürchten.

Dazu gehört vor allem auch eine gute Portion Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Nur wenn du dir zutraust, etwas zu bewirken und zu verändern, wirst du den Mut aufbringen, es trotz deiner Angst zu versuchen. Und nur wer es versucht, kann auch gewinnen. Aber wie holst du dir das Selbstbewusstsein, das dazu nötig ist?

**Lerne, dir viel zuzutrauen.**

Wer die Dinge anpacken will, muss davon überzeugt sein, dass er es auch schaffen kann, er braucht Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Aber woher nehmen, wenn nicht stehlen?

Um Selbstwirksamkeitsüberzeugung zu entwickeln, fang klein an und werde größer. Wie wir bereits vorher gesehen haben, nimmt dein Selbstbewusstsein jedes Mal ein wenig ab, wenn du eine Vereinbarung mit dir selbst nicht einhältst. Umgekehrt wächst es immer dann, wenn du bei etwas Erfolg hast.

Wenn es dir an der Selbstwirksamkeitsüberzeugung mangelt, mach dich aktiv auf die Suche nach ihr. Hier gilt: Erfolg wächst durch Erfolg. Suche dir zunächst kleine Projekte, bei denen du dir recht sicher bist, dass du sie schaffen kannst, wie z.B. einen kleinen Vortrag in deinem Unternehmen, auf den du dich gründlich vorbereiten kannst. Sobald du einmal auf die Erfolgsbahn eingebogen bist, kannst du dich dann an größere Brocken wagen und schon bald wirst du feststellen, wie dein Selbstbewusstsein wächst und du immer weniger Lust auf ein durchschnittliches und langweiliges Leben hast.

In der Scherer-Academy finden Teilnehmer auf dem kürzesten Weg zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Die Teilnehmer fliegen für einige Tage nach New York und erleben ein volles Programm – von Hubschrauberflügen und Theaterbesuchen bis hin zu

Abendessen und Partynächten. Der wichtigste Bestandteil dieser Tage sind allerdings Vorträge und Schauspielcoaching. Denn sobald jemand auf der Bühne steht, ruft er damit direkt und ungefiltert eine Reaktion hervor. Wer auf der Bühne steht, geht aus sich heraus und überschreitet seine Grenzen. Im Zusammenspiel mit der aufregenden Stadt und den inspirierenden Persönlichkeiten, die die Teilnehmer dort treffen, gibt das oft den Ausschlag, endlich das mittelmäßige Leben sein zu lassen und sich ganz den eigenen Träumen und dem großen Erfolg zu widmen.

Wenn du von dir selbst und deinen Fähigkeiten überzeugt bist, kannst du theoretisch alles erreichen, was du willst – innerhalb bestimmter Grenzen natürlich, aber selbst die sind verhandelbar, wie wir gleich sehen werden.

**Tu das, wozu du im Leben angetreten bist, und reiße dafür Grenzen ein.**

Auf unserem Weg zum großen Lebensziel steht uns oft noch etwas Anderes im Weg: Grenzen. Aber gut, für alles in der Welt gibt es nun einmal Grenzen, werden die meisten jetzt sagen, da kann man nichts machen. Hermann Scherer sagt: Quatsch – Grenzen sind verhandelbar!

Die meisten der von uns wahrgenommenen Grenzen sind, wie überhaupt ein Großteil unserer Realität, nur eingebildet. Grenzen sind in unserem Leben sehr wichtig. Sie trennen z.B. unseren Körper von der Außenwelt, oder Deutschland von Frankreich. Sie stiften Identität und Ordnung und ohne sie wären wir ziemlich orientierungslos.

Wir sollten uns allerdings darüber klar sein, dass Grenzen von Menschen gemacht werden und auch immer an eine bestimmte Zeit gebunden sind. Vor wenigen Jahrhunderten war man z.B. überzeugt, dass Menschen nicht fliegen können, aber heute ist selbst die Mondlandung ein alter Hut. Trotzdem neigen wir dazu, lieber zu akzeptieren, was gerade nicht geht, anstatt eine geltende Grenze zu verschieben.

Wer Grenzen überschreitet oder nicht akzeptiert, kann damit große Erfolge landen. Du solltest dich selbst fragen, ob die Grenzen, die du in deinem Kopf hast, sinnvoll gezogen sind, oder ob sie dein Denken einschränken und deine Ziele unnötig kleinhalten.

Ein Beispiel ist die Preisgrenze: Viele Menschen denken, dass man für ein bestimmtes Produkt eben nur so und so viel Geld verlangen kann und kein Mensch mehr dafür bezahlen würde. Nehmen wir einmal Popcorn. Würde eine Tüte Popcorn im Kino 20 Euro kosten, würde die doch keiner kaufen, oder? Falsch. Der Hersteller Bercos überschritt diese Grenze, und zwar nicht nur um ein paar Cent: Das „Billion Dollar Popcorn“, mit feinsten Zutaten und essbarem Blattgold bestückt, kostet 250 US-Dollar pro kleiner Büchse und findet durchaus Abnehmer. Bercos hat einfach frech die Preisgrenze verschoben und macht nun mit seinem Produkt einen riesigen Reibach.

Eigentlich können wir den gesamten Fortschritt der Menschheit als ein Verschieben von Grenzen interpretieren. Sei auch du ein Pionier und reiße Grenzen ein!

**Wer einen Plan durchziehen möchte, muss auch öfter einmal Nein sagen.**

Eine weitere Sache, die deinem Fokus und damit deinem direkten Weg zum Lebensziel im Wege steht, ist deine Angewohnheit, lieber Ja als Nein zu sagen.

Wir treffen jeden Tag ca. 20.000 Entscheidungen, die meisten davon blitzschnell. Ein Ja in all diesen Situationen bringt dich genau dorthin, wo die meisten anderen sind: in das Mittelmaß. Bei jeder langweiligen Party, jedem Umzug eines Bekannten und jedem Projekt, auf das du eigentlich keine Lust hast, kannst du dich bei dir selbst bedanken. Es sind nicht die Umstände, die dich gerade davon abhalten, zielstrebig deinem Fokus zu folgen, es ist deine Jasagerei.

Exzellenz dagegen ist immer das Produkt von Spezialisierung und damit von vielen Neins. Ein Beispiel dafür ist der US-amerikanische Feuerwehrmann Paul Neal Adair, der sich ausschließlich auf brennende Gasquellen spezialisierte. Wohnungsbrände? Waldbrände? Nein, der Mann löschte nichts außer Gasquellen. Er entwickelte besondere Löschmethoden und wurde so gut, dass er als bester Feuerwehrmann auf seinem Gebiet in die Geschichte einging und sein Leben sogar verfilmt wurde.

Du solltest also zu allem Nein sagen, was nicht zu deinem großen Plan passt. Um diesen Masterplan zu finden, empfiehlt der Autor drei Schritte:

Höre auf dich selbst und deine inneren Selbstgespräche. Spitze die Ohren für die guten Ideen, die da sprudeln.
Coache dich selbst. Lobe dich über den Klee, wenn du etwas geschafft hast, und mach dich vor allem nicht nieder, wenn dir etwas misslingt. Dann zuckst du besser einfach mit den Schultern und sagst dir, dass es das nächste Mal sicher klappt.
Entwickle eine Idealvorstellung von deinem Leben und setze dir eine Timeline, welche Schritte dorthin du bis wann gemacht haben willst.
Falls etwas nicht in diesen Plan passt, hilft dir ein herzhaftes Nein. Darum geht es eigentlich beim richtigen Fokus: Die Ablenkungen beiseite wischen und unbeirrt weitergehen.

**Auch ein wenig Selbstbetrug ist auf dem Weg zum Ziel manchmal hilfreich.**

Jetzt wird es schlitzohrig: Wenn du im Leben das schaffen willst, wozu du angetreten bist, kann es manchmal enorm hilfreich sein, dich ein bisschen selbst zu betrügen.

Wir alle betrügen uns ohnehin die ganze Zeit selbst mit Sätzen wie: „Wenn ich erst den richtigen Partner gefunden habe, werde ich glücklich sein”, „Wenn das Haus abbezahlt ist, genieße ich mein Leben“ oder „Sobald dieses Projekt durch ist, gönne ich mir mal was“. Plötzlich sind wir alt und fragen uns, wo es denn jetzt eigentlich war, das schöne Leben.

Dieses „wenn, dann…”-Denken ist nichts anderes als Selbstbetrug, denn der Tag, an dem wir unsere Versprechen einlösen, kommt nie. Da du dich also sowieso schon die ganze Zeit selbst mit falschen Versprechungen aus dem Bett lockst, kannst du das Ganze auch etwas

positiver gestalten, sodass es dich auf deinem Weg voranbringt, anstatt dich immer nur auszubremsen.

Das Konzept des positiven Denkens ist nicht umsonst enorm erfolgreich. Es sagt im Prinzip das Gleiche wie Pipi Langstrumpf: „Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt." Sobald wir die Dinge in einem positiven Licht betrachten, sind sie wirklich nicht mehr so schlimm, wie sie vielleicht zuerst erscheinen. Das, was du denkst, verändert die Realität!

Wenn du z.B. aufwachst und dir denkst, was für ein Scheißtag, dann mach ihn einfach zu einem tollen Tag! Leg deine Lieblingsmusik auf, nimm dir die Zeit für eine entspannte Tasse Kaffee und zwinge dich dazu, dich ein paar Minuten im Spiegel anzulächeln – und zack, fühlst du dich besser und startest voller Energie in den Tag.

Natürlich ist das Selbstbetrug, aber wenn es funktioniert und positive Auswirkungen hat, warum solltest du es nicht tun?

**Menschlichkeit und Spiritualität bringen dich deinem Ziel näher.**

Wer auch immer das Gerücht in die Welt gesetzt hat, dass erfolgreiche Menschen sich mit ihren Ellenbogen bis ganz nach oben durchschlagen müssen, liegt daneben. Das Gegenteil ist richtig: Wer Menschlichkeit und Spiritualität in seinem Leben Raum gibt, kann nur gewinnen.

Unbedingtes Commitment bringt dich zwar, wie wir gesehen haben, am schnellsten an dein Ziel. Es hat jedoch eine Grenze, und die überschreitest du in diesem Fall besser nicht. Deine Ambition und dein eiserner Wille dürfen nicht auf Kosten der Menschlichkeit gehen, denn das lohnt sich nie. Wenn du schon am Frühstückstisch deine Mails liest und mit dem ersten Telefonat beginnst, kann es zwar sein, dass du in einigen Jahren eine Million hast, aber vermutlich hast du dann keine Familie mehr.

Auf Kosten anderer zu wirtschaften, zahlt sich langfristig nicht aus. Wer nachhaltig erfolgreich sein möchte, achtet nicht nur auf die Menschen, die er liebt, sondern auch auf seine Mitarbeiter, Geschäftspartner und Kunden und behandelt sie mit Respekt und Menschlichkeit.

Auch Spiritualität kann dir als Quelle von Kraft beim Erreichen deiner Ziele helfen. Auren, Homöopathie und Seelenwanderung haben an der Börse nichts zu suchen, dachten früher die meisten Geschäftsmänner. Heute ändert sich das glücklicherweise langsam. Apple bietet in seinen Büros Familienaufstellungen an und Wissenschaftler weisen in den Gehirnen von meditierenden Mönchen Gammawellen nach.

Vielleicht ist einiges davon Unsinn, aber unser Glaube basiert immer nur auf dem letzten Stand der Wissenschaft. Vor drei Jahrhunderten hätte auch niemand an das Telefonieren geglaubt. Daher solltest du nicht alles verurteilen, was esoterisch oder unglaublich erscheint. Vielleicht hilft es dir dabei, die Grenzen deiner Welt zu verschieben oder wird für dich zu einer Quelle der Kraft.

Pass also auf, dass du auf deinem Weg zum Ziel kein rücksichtsloser Rüpel wirst. Bleib menschlich, fürsorglich und offen für Ungewöhnliches und Spirituelles.

**Zusammenfassung**

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Willst du das tun, wofür du im Leben angetreten bist, anstatt in der Mittelmäßigkeit zu versinken? Kein Problem, wenn du deinen Fokus findest und vor allem bei ihm bleibst. Dabei hilft es dir unter anderem, öfter mal Nein zu sagen, zu enge Grenzen nicht zu akzeptieren und dir selbst treu zu bleiben.

**Buch im Amazon Shop**